

## Das Vitalitäts-ABC

Eine Ideensammlung für Ihre Vitalität im Alltag!

**A**

... wie Achtsamkeit. Bleiben Sie für ein paar Minuten mit Ihren Gedanken ausschließlich im gegenwärtigen Augenblick.

**B**

... wie Beziehungen. Von wem haben Sie schon lange nichts mehr gehört und wollen heute mit ihm / ihr Kontakt aufnehmen?

... wie Charakter.

**C**

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

(Talmud)

**D**

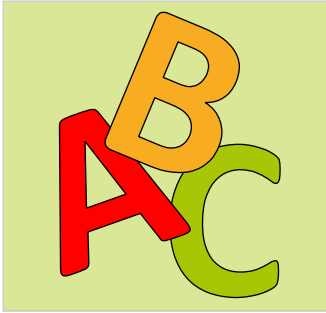
... wie Dankeschön.  
Wofür sind Sie heute dankbar?

**E**

... wie Emotionen. Welchen positiven Gedanken wollen Sie sich jetzt, in diesem Moment, schenken?

**F**

... wie Freude. Wem wollen Sie heute eine Freude machen?



## Das Vitalitäts-ABC

Eine Ideensammlung für Ihre Vitalität im Alltag!

**G**

... wie Glaubenssatz. Welchen hinderlichen Glaubenssatz möchten Sie durch einen unterstützenden ersetzen? (ZB. „Ich kann dies und jenes nicht“ wird zu: „ich mache dies und jenes so gut ich es kann“)

**H**

... wie Himmel! Wann haben Sie das letzte Mal versucht, den Himmel zu berühren? Hände weit nach oben, auf die Zehenspitzen – und strecken Sie sich intensiv nach oben, immer weiter und weiter, Richtung Himmel!

**I**

... wie Innerer Schweinehund. Möchten Sie ihm heute einmal konstruktiv begegnen? Was genau nehmen Sie in Angriff?

**J**

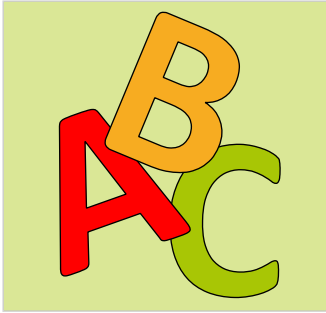
... wie Jetzt. Welche Sorgen haben Sie jetzt, in diesem Augenblick? (Ein Augenblick ist zu kurz um Sorgen wahrzunehmen. Es zählt sich aus, dem Augenblick mehr Be-Achtung zu schenken.)

**K**

... wie Komfortzone. Immer wieder mal verlassen und Neues ausprobieren!

**L**

... wie Leben. Wie vital gehen Sie durchs Leben? Erfahren Sie Ihren persönlichen VitalitätsIndex auf [www.vitalitaetsrad.at](http://www.vitalitaetsrad.at)



## Das Vitalitäts-ABC

Eine Ideensammlung für Ihre Vitalität im Alltag!

**M**

... wie Mahlzeit. Fernseher aus? Zeitung weg? Besteck immer wieder mal auf den Teller legen, schmauen.... Mahlzeit!

**N**

... wie Nahrung. Wer darf in Ihre Wohnung? Vermutlich Menschen, die Ihnen gut tun? Was darf in Ihren Körper?

**O**

... wie Orientierung. Woran orientieren Sie sich in Ihrem Leben? Haben Sie eine persönliche Werte-Skala?

**P**

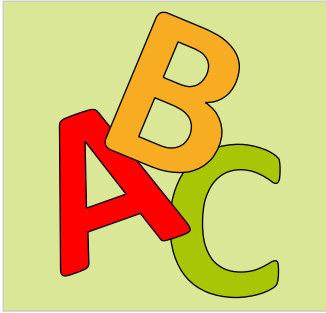
... wie Pulsschlag. Nehmen Sie sich, besonders in Stresssituationen, immer wieder Zeit für eine kurze Atemübung!

**Q**

... wie Qualität. Lebensqualität! Verbesserungsbedarf? Was könnten Sie heute noch dafür tun?

**R**

... wie Ruhe. Gönnen Sie sich hin und wieder Ihre persönliche Auszeit? Ja? Gratulation!



## Das Vitalitäts-ABC

Eine Ideensammlung für Ihre Vitalität im Alltag!

**S**

... wie Selbstfürsorge. Was haben Sie heute gut gemacht?  
Und wie wollen Sie sich dafür belohnen?

**T**

... wie Träume. Welche Träume konnten Sie schon verwirklichen?  
Und welche werden sie noch?

**U**

... Wie U-Bahn. Heute mal die letzte Station zu Fuß gehen?  
Oder die Treppe anstatt des Lifts benutzen?

**V**

... wie Verzeihen. Können Sie sich und anderen Fehler verzeihen –  
weil sie menschlich sind?

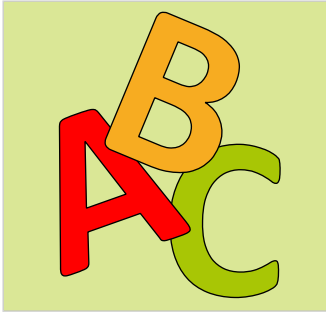
**W**

... wie Wasser trinken. 2 Liter Leitungswasser oder stilles Mineral  
pro Tag. Prost!

**X**

... wie??? Fällt Ihnen dazu etwas ein?  
Uns nicht... Für Vorschläge sind wir dankbar!





## Das Vitalitäts-ABC

Eine Ideensammlung für Ihre Vitalität im Alltag!

**Y**

... wie Youtube. Besuchen Sie uns doch und schauen Sie unsere [VitalitätsVideos!](#)

**Z**

... wie Zeit. Schön, dass Sie sich Zeit genommen haben für Ihre Vitalität! Hoffentlich können Sie einige (viele?) unserer Anregungen in Ihren Alltag integrieren. Das würde uns freuen!